



# 松ノ木ふれあいの家

介護保険施設 通所介護 介護予防通所介護



## 松ノ木ふれあいの家 1日の流れ

### 午前

- 8:30～ ●送迎バス出発
- 8:45頃 ●送迎バス到着 
- 到着後は体温など健康チェック
- 9:15～ ●午前の入浴が始まります※
- 読書や脳トレなど自由活動
- 10:30～ ●朝の会～松ノ木健康体操 
- 11:30 ●お茶、トイレ休憩
- 11:45～ ●食事前の口腔嚥下体操



### 午後

- 12:00～ ●昼食 
- 13:00～ ●昼休み、百人一首やUNO、麻雀などの活動。お昼寝も出来ます
- 13:15～ ●午後の入浴が始まります※
- 14:15 ●お茶、トイレ休憩
- 14:30～ ●午後の活動① 
- 15:30 ●おやつ 
- 16:00～ ●看護師による健康体操 午後の活動②
- 帰宅送迎開始 

※入浴希望、空き状況につきましてはご相談ください。休みなどで空きが出た時の「スポット入浴」も可能です。

## 朝夕の送迎



午前は8時30分から11時までの間に  
 午後は16時から18時の間にご自宅まで  
 送迎いたします。  
 朝の出発まで準備が間に合わない時や  
 いつもの時間では都合がつかない時は  
 送迎時間を調整いたします。遠慮なくご相  
 談、お問い合わせください。  
 歩行困難な方、車椅子で移動される方も  
 リフトで安全に乗車が出来ます。  
 基本、ご自宅の玄関前までお迎えにあがり  
 ます。(車が入れない場所は要相談)

送迎エリア:松ノ木、成田東、梅里、大宮、堀ノ内基本全域。成田西、和田、他地域につきましては相談、お問い合わせください。

# 日中の活動



**午前**は来所されてからは読書をされたり、塗り絵をされるなど自由に過ごします。皆様が概ね揃う10時30分頃から朝の挨拶、その日の活動案内、季節や日々の話題、歌やクイズなどを行なう「朝の会」から始まります。11時からは「松ノ木ふれあい健康体操」を行ない、椅子に座りながらもゆっくりと体全体を動かします。約30分の運動ですが、しっかりと行くとじんわりと汗をかくほどです。

**お昼休みの**お楽しみ？昼食後も楽しい時間を過ごしましょう。お友達と百人一首やUNO(ウノ)といったカードゲームで賑わったり、麻雀や読書、お昼寝とゆっくりと過ごしていただく事が出来ます。ルールが分からなくてもお仲間が優しく教えてくれますよ。勿論、職員もお手伝いしますから安心して気軽に参加してみてください。



**午後**の活動も歌であったり、体を動かすゲームであったりとレクリエーションも様々です。ボールを蹴る、的を目掛けて投げる、サイコロを使ってのゲームなどバリエーションも豊富です。懐かしの昭和メロディーを楽しむ音楽レクも人気です。不定期活動ですが、書道の時間もあります。



松ノ木ふれあいの家の浴槽は檜葉(ヒバ)の木で出来た木製浴槽です。(2021年8月新品に入れ替え) 個々のお体のサイズに合わせて浴槽の深さも調整が可能です。入浴のご利用はお申し込みが必要です。生活相談員まで問い合わせください。

デイサービスご利用希望の方はお電話などでお問い合わせください。

松ノ木ふれあいの家 施設長 中島 千恵  
生活相談員 鈴木 直登  
〒166-0014 東京都杉並区松ノ木2-14-3  
電話:03-3318-2660 FAX:03-3318-2661

